失眠者越来越多,一失眠者痛苦地说——

“让我睡着觉,马上给你一万元”

本报记者 杨林 见习记者 姜文洁

21日是世界睡眠日,“健康睡眠,幸福中国”是今年我国睡眠日的主题。21日,记者从淄博市各大医院了解到,淄博市存在睡眠障碍的居民超过20%,其中失眠患者占九成以上。据医生介绍,睡眠障碍患者趋向年轻化。

▶一位市民正在超市内选购枕头 见习记者 王鑫 摄

睡眠障碍年轻患者增多

淄博市第五人民医院心身科主任李洪湘介绍,他曾经接诊过一名高三学生,这名学生整日睡不着觉,浑身难受以致无法专心学习。近一段时间有多位长期失眠的高三学生来医院就诊,尤其是复读的学生,精神压力大,失眠现象尤为严重。而他接诊的失眠患者中,年轻人比往年增加了20%多。

淄博市中心医院心理科主治医师韩莹解释,两到三天的失眠是一种正常生理现象,只是身体对压力的一种反映,不必太过紧张。如果连续十天以上失眠可以采取物理治疗,比如通过深呼吸配合握紧双拳来促进入睡。不推荐数数的方法,这样会使大脑更加兴奋。要适当的运动,多朗读,多听音乐,适当的与人交流。如失眠时间超过半个月则要向医生咨询,物理治疗的同时辅助药物治疗。

30年酒瘾也能导致失眠

李洪湘接诊过临淄的一位45岁的先生,有30年的饮酒史,平均每天要喝一斤半以上的白酒。长期的饮酒导致他出现睡眠障碍,连日常的工作和生活都不能正常的进行,以致影响家庭和谐,还丢了工作。

“让我睡着觉,马上给你一万元。”李洪湘接诊过另一位患者这样对他说。据了解,这位市民并没有很大生活压力,也不存在很多的心理负担,但就是长期睡不着觉。李主任介绍说,这是非器质性失眠,主要多发于老年人,随着生活节奏的加快,生活压力变大,越来越多年轻人得这种病。

淄博市中心医院神经内科孙主任说,有很多病人说自己很长时间没有睡好觉了,为此感到非常的焦虑。但通过询问得知,这些病人在白天睡过觉,如,看电视时打瞌睡等,只是他们自己没有意识到。这种病在医学上统称为睡眠猝倒症。

失眠症状的表现多种多样,给人们带来的危害也越来越大。随着生活压力的加大,失眠人群也越来越表现为年轻化。长期的失眠会导致高血压、免疫功能下降、内分泌失调、记忆力衰退,严重时会引发抑郁症。

李主任说,高血压等疾病都有可能会引起失眠。在治疗失眠时,应当先找出导致失眠的根源,再从病根上进行医治。

保健品更多是心理安慰剂

淄博市中心医院的孙主任说,现在市场上的保健品,质量参差不齐,有些能起到一定的促进睡眠的作用,但是对于患者来说不过是心理安慰作用。

第五医院的李主任提醒患者,很多的保健品含有一些西药成分,容易造成患者对产品的依赖。一旦出现这种情况,比失眠本身还可怕,所以在选择保健品的时候一定要科学谨慎。

◑链接

>>卫生部:成年人失眠近四成

3月21日是世界睡眠日,卫生部健康教育中心、中国睡眠研究会和中国医师协会与慕思寝具合作,首次举办了国际规模的大型睡眠峰会。卫生部副部长王国强在“2012世界睡眠日暨全球健康睡眠高峰论坛”上披露,我国“各类睡眠障碍者达到38.2%,但仅有25.6%的人选择去医院就诊。睡眠关系到每个人的身心健康和生活品质,并多与高血压、糖尿病、肥胖等慢性病有着密切关系。”

>>怎样使用安眠药

不同的失眠状况选择不同的药物,如睡不着的患者应当选择速效的安眠药,这种药物的药效时间较短,患者使用一般不会影响第二天的正常生活。早醒的患者应当选择长效的安眠药,这种药物可能会导致患者白天犯困。患者应当谨遵医嘱,不可自行使用。

淄博大型商场著名休闲品牌服饰区域代理整体转让.
电话:18663668666刘女士。

陈燕身份证
62282198410201948挂失